فرمول نوشیدنی برای تقویت چربی‌سوزی و توقف هوس‌های غذایی

■ چای یک نوشیدنی آرامش بخش است و می تواند در کاهش هورمون های استرس که موجب التهاب می شوند، نقش داشته باشد.

گروه تغذیه و سلامت – هر فردی ممکن است هر از گاهی هوس های غذایی را تجربه کند و به طور معمول تلاش و مبارزه با آنها دشوار است. اگر به مصرف یک خوراکی اشتیاق فراوان نداشته باشید، پرهیز از مصرف آن نیز آسان تر است. اما زمانی که موضع پرهیز از هوس های غذایی و بهبود سلامت مطرح می شود آیا نوشیدنی ها می توانند گزینه ای تاثیر گذار در این زمینه باشند؟

کاترین کیمبر متخصص تغذیه، انتخاب های غذایی مناسب در طول روز را به عنوان عاملی کلیدی برای پرهیز و کنترل هوس های غذایی می داند. همچنین، به گفته شارون کاتزمن متخصص تغذیه، در شرایطی که هیچ چیزی نمی تواند جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و ضد التهاب شود، نوشیدنی های سالم می توانند به عنوان یک راه حل سریع تر و آسان تر مد نظر قرار بگیرند. و زمانی که با غذاهای درست جفت شوند، احتمال تجربه هوس های غذایی نیز تا حد زیادی کاهش می یابد.

در ادامه با هفت نوشیدنی که می توانند به کنترل و پیشگیری از هوس های غذایی کمک کنند، بیشتر آشنا می شویم.

چای سبز

پژوهش ها نشان می دهد که چای سبز یک نوشیدنی ضد التهاب است. ترکیبات فنولی طبیعی به نام کاتچین ها در ترکیب با کافئین موجود در چای سبز می تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک کند.

به گفته آنجو موبین متخصص تغذیه، مصرف چای سبز در کنار ورزش استقامتی یکی از موثرترین روش ها برای اکسیداسیون چربی نیز است.

قهوه تلخ

قهوه تلخ فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند. اما در شرایطی که این نوشیدنی به عنوان یک سرکوب کننده اشتها معرفی می شود، شواهد در این زمینه یکدست نیستند. به گفته کاتزمن، قهوه تلخ یک نوشیدنی ضد التهاب است و برخی پژوهش ها آن را با تقویت سلامت مغز پیوند داده اند. اما این فواید تا زمانی در دسترس هستند که شکر یا خامه به قهوه خود اضافه نکنید.

سرکه سیب

اگر درباره نوشیدنی های چربی سوز پژوهش کرده باشید، احتمالا با سرکه سیب آشنا هستید. برخی مطالعات نشان می دهد که سرکه سیب می تواند به سوزاندن چربی انباشته شده در اعماق شکم کمک کند و همچنین ذخیره چربی کلی بدن را کاهش دهد. البته نباید در مصرف سرکه سیب زیاده روی کنید زیرا می تواند با گذشت زمان با برخی خطرات از جمله تخریب مینای دندان ها همراه باشد. مصرف سرکه سیب رقیق شده توصیه شده است.

آب کرفس

کرفس فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند و به عنوان یک ماده غذایی مفید برای کمک به کاهش وزن مورد توجه است. آب کرفس از محتوای فیبر چندانی برخوردار نیست اما یک نوشیدنی ضد التهاب حاوی مواد مغذی است که به راحتی بدن آنها را جذب می کند. بهتر است میوه زیادی به آب کرفس اضافه نکنید زیرا میوه می تواند قند خون را افزایش دهد که ممکن است مغز را برای ارائه واکنش به قند تحریک کرده و موجب افزایش هوس های غذایی شود.

چای

لارا کمفر مربی تناسب اندام و تغذیه، نوشیدن انواع مختلف چای را برای سلامت انسان مفید می داند. چای نعناع، چای اولانگ و چای آبی همگی می توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند. بوی نعناع حتی ممکن است به سرکوب اشتها کمک کند. چای یک نوشیدنی آرامش بخش است و می تواند در کاهش هورمون های استرس که موجب التهاب می شوند، نقش داشته باشد.

چای سرد شیرین نشده

چای سرد می تواند فوایدی مشابه با چای گرم ارائه کند اما گزینه ای راحت تر برای حمل و نقل نسبت به انواع گرم محسوب می شود. چای سبز سرد می تواند فواید ضد التهاب را ارائه کند و جایگزین خوبی برای نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین باشد. همانند قهوه، چای سرد شیرین نشده می تواند این فواید را ارائه کند زیرا شکر التهاب‌زا است و حتی جایگزین های شکر نیز ممکن است موجب هوس مصرف خوراکی های شیرین شوند.

آب

آب یکی از بهترین و سالم ترین نوشیدنی هایی است که می توانید برای پیشگیری از هوس های غذایی و کاهش وزن مد نظر قرار دهید.

زمانی که با کم آبی بدن مواجه هستید، احتمال تجربه هوس های غذایی می تواند افزایش یافته و این گونه فکر کنید که گرسنه هستید، در شرایطی که به واقع این گونه نیست.

همچنین، آب یک گزینه خوب برای سم زدایی قسمت های مختلف بدن است. به طور کلی می توانید نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای حصول اطمینان از مصرف آب به میزان کافی مد نظر قرار دهید.

اسرار سلامت قلب در سرعت بالا و پایین رفتن از پله‌ها

گروه تغذیه و سلامت – دانشمندان در مطالعه‌ای جدید دریافته اند سرعت بالا و پایین رفتن از پله‌ها، شاخصی برای نشان دادن سلامت قلب است.

اخیرا دانشمندان در مطالعه ای جدید اعلام کرده اند که توانایی بالا رفتن از ۶۰ پله بدون توقف در کمتر از یک دقیقه نشان دهنده سلامت قلب است.

دکتر خسوس پیترو متخصص قلب و عروق در بیمارستان لاکرونیا اسپانیا و نویسنده این پژوهش می گوید: آزمایش از طریق بالا رفتن پله‌ها راهی آسان برای بررسی سلامت قلب شماست.

دکتر پیترو اضافه کرد: اگر بالا رفتن از ۶۰ پله بیش از یک دقیقه و نیم طول بکشد، سلامتی شما حداقل امتیاز لازم را نمی گیرد و بهتر است در این صورت با پزشک مشورت کنید.

هدف از این مطالعه یافتن روشی ساده و ارزان برای ارزیابی سلامت قلب بود و نشان داد که بالا رفتن از پله‌ها می تواند به پزشکان کمک کند تا بیماران را برای معاینات جامع تر بررسی کنند.

چگونه می توان با استفاده از پله ها، سلامت قلب خود را بررسی کرد؟

نتایج تحقیق نشان داد بیمارانی که در کمتر از ۴۰ تا ۴۵ ثانیه از پله‌ها بالا می‌روند در تمرین "MET" بهداشت عمومی بیش از ۹–۱۰ امتیاز کسب کردند. مطالعات قبلی نشان داده است که به دست آوردن ۱۰ امتیاز در تمرین با میزان مرگ و میر کمتری همراه است (سالانه ۱ درصد یا کمتر یا ۱۰ درصد طی ۱۰ سال). در مقابل، میزان مرگ و میر در بیمارانی که بالا رفتن آن‌ها از پله‌ها ۵/۱ دقیقه یا بیشتر طول کشیده و کمتر از ۸ امتیاز را در تمرین‌ها کسب کرده اند، ۲–۴ درصد در سال یا ۳۰ درصد طی هر ۱۰ سال است.

دانشمندان همچنین دریافتند که حدود ۵۸ درصد از بیمارانی که در بیش از ۵/۱ دقیقه بالا رفتن از پله‌ها را به پایان می‌رسانند، در عملکرد قلب خود دچار اختلال هستند، در حالی که فقط ۳۲ درصد از کسانی که در کمتر از یک دقیقه از پله‌ها بالا رفتند، دچار اختلال در عملکرد قلب خود بودند.

۴ دلیل برای اضافه کردن خیار به رژیم غذایی

گروه تغذیه و سلامت – خیار میوه‌ای خوشمزه، پرطرفدار و پرخاصیت است و با توجه به مواد و ترکیباتی که دارد می‌تواند به سلامتی ما کمک کند.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که خیار، ارزش غذایی بسیار کمی دارد اما این میوه ترد و باطراوت، تاثیر شگفت انگیزی بر سلامت شما دارد.

تنظیم دمای بدن

هیدراته ماندن، به ویژه در هوای گرم، برای حفظ بدن سالم ضروری است. بسیاری از افراد با نوشیدن آب به میزان کافی، مایعات روزانه خود را برآورده می‌کنند اما برخی از افراد از میوه و سبزیجات با محتوای آب زیاد مانند خیار، گوجه فرنگی، اسفناج، کلم بروکلی و پرتقال استفاده می‌کنند.

مصرف مواد غذایی با محتوای آب زیاد، به بدن کمک می‌کند تا مدت بیشتری هیدراته بماند. خوردن این خوراکی‌ها از سرگیجه، ضعف‌های جسمی و گرمازدگی جلوگیری می‌کند. خیار همچنین به عنوان ادرار آور عمل می‌کند و بدن را ترغیب می‌کند تا دفعات بیشتری ادرار کند. ادرار، سموم را از سیستم شما دفع کرده و از ماندن آن‌ها در داخل کلیه یا دستگاه ادراری جلوگیری می‌کند.

تغذیه پوست

خیار حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد بیماری زا کمک می‌کند. این موضوع به همراه محتوای بالای آب، خیار را به یک درمان طبیعی برای مراقبت از پوست تبدیل می‌کند. یکی از محبوب‌ترین روش‌های استفاده از خیار برای پوست، قرار دادن برش‌های خیار بر روی چشم‌ها برای کاهش پف و تیرگی چشم است. برای کاهش تورم، آفتاب سوختگی و تسکین پوست تحریک شده و آکنه زده، می‌توانید برش‌های خیار را مستقیماً روی پوست قرار دهید.

کاهش خطر سندرم متابولیک

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطرناک است که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. برخی از این فاکتورهای خطرناک شامل سطح بالای قند خون، فشار خون بالا و میزان کلسترول بد خون است. مصرف منظم خیار در حفظ سطح سالم قند خون، فشار خون و کلسترول در بدن نقش دارد. تناسب اندام و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می‌تواند تا حد قابل توجهی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهد.

ثابت شده خوردن خیار تأثیر مهمی در مهار علائم خاص سندرم متابولیک دارد. خیار حاوی مقادیر زیادی ماده مغذی تلخ مزه کوکوربیتاسین است که یک ترکیب گیاهی طبیعی است که در کدو تنبل وجود دارد.

متخصصان بهداشت معتقدند که کوکوربیتاسین‌های خیار به منظور کنترل سطح قند خون به تنظیم انسولین کمک می‌کنند. خیار همچنین حاوی استرول، نوعی لیپید موجود در گیاهان است که به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. خوردن خیار به دلیل پتاسیم زیاد می‌تواند از افزایش فشار خون جلوگیری کند.

تسکین درد آرتروز

نقرس نوعی آرتروز است که در صورت وجود بیش از حد اسید اوریک در جریان خون ایجاد می‌شود. اگر علائم نقرس به موقع تشخیص داده شود، نوشیدن مقدار زیادی آب به بدن کمک کند تا اسید اوریک اضافی را دفع کند. با این وجود، در صورت تجمع بیش از حد اسید اوریک، کاهش درد مفاصل دشوار است. خیار به دلیلی خواص ضد التهابی کوکوربیتاسین می‌تواند به تسکین مفاصل دردناک و متورم کمک کند.

خواص بی نظیر کنگر فرنگی برای کاهش قند خون

گروه تغذیه و سلامت – کنگر فرنگی فواید درمانی بسیاری دارد و می‌تواند به میزان قابل توجهی از افزایش قند خون جلوگیری کند.

کنگر فرنگی یکی از سبزیجات بسیار مفیدی است که به صورت خام یا پخته شده مصرف می‌شود. تحقیقات نشان داده است این گیاه خاصیت ضد دیابتی دارد. تحقیقات بر روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد موش‌هایی که از عصاره استخراج شده از کنگر فرنگی استفاده کرده اند دارای سطح گلوکز پایین تری هستند. شواهد نشان داده است پلاسمای خون این موش‌ها حاوی کلسترول و تری گلیسرید پایین‌تر بوده و همچنین غلظت پایین تری از لیپوپروتئین نسبت به موش‌های دیگر در خون آن‌ها دیده شده است. متخصصان تغذیه می گویند گنجاندن کنگر فرنگی به رژیم غذایی می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. برای مثال سالاد کنگر فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست و خاصیت ضددیابتی دارد. از این رو افراد می‌توانند از این سالاد به صورت روزانه در کنار وعده‌های غذایی خود استفاده کنند. برای تهیه این سالاد به ۲ کنگر فرنگی بزرگ، ۲ پیمانه آب، نصف پیمانه جعفری خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون، ۲ قاشق چای خوری آویشن خورد شده، یک فیله ماهی کولی، نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه، یک چهارم قاشق چای خوری نمک، ۶ عدد قارچ خورد شده، و یک چهارم فنجان پنیر نیاز است.

خواص بی نظیر کنگر فرنگی برای کاهش قند خون

آب و آب لیمو را در یک ظرف بزرگ ریخته و سپس کنگر فرنگی‌ها را پوست کنده و به آن اضافه کنید. سپس نمک، فلفل، آویشن، و باقی آب لیمو را در یک ظرف کوچک ریخته و مخلوط کنید. به تدریج روغن زیتون را اضافه کرده و به آرامی هم بزنید. کنگر فرنگی را خارج کرده و سپس تمامی مواد را با کمک مخلوط کن، خرد کنید. در مرحله آخر کمی بر روی آن پنیر اضافه کرده و میل کنید. متخصصان تاکید دارند در کنار مصرف این سالاد، باید به یاد داشته باشید داشتن یک رژیم غذایی متوازن می‌تواند به سطح طبیعی قند خون شما و اجتناب از ابتلا به دیابت کمک کند. داشتن تحرک روزانه و ورزش کردن مداوم می‌تواند به میزان قابل توجهی از افزایش قند خون جلوگیری کند.

ایستاده غذا نخورید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: زمانی که ایستاده غذا می‌خورید بدن نمی‌تواند گوارش خوبی داشته باشد.

شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: به طور کلی یک اصل برای خوردن غذا که شامل زمان، مکان و حالت درست است باید همیشه رعایت شود. در صورت رعایت این وضعیت‌های صحیح، خوردن غذا با حالت آرامش انجام می‌شود. در صورتی که غذا را در شرایط استرس و یا به صورت ایستاده بخورید، درک درستی از مقدار و طعم غذا نخواهید داشت.

او افزود: تحقیقات نشان می‌دهد ارزیابی چشایی در افرادی که به حالت نشسته غذا می‌خورند، به مراتب بیشتر از افرادی است که در حالت ایستاده غذا می‌خورند. در واقع غذا خوردن به حالت نشسته، سیستم گوارش شما را دچار اختلال نمی‌کند.

اولیایی گفت: زمانی که سرپا غذا می‌خورید بدن نمی‌تواند گوارش خوبی داشته باشد و به درستی غذایی که دریافت کرده را هضم کند. برای همین حتماً زمانی را برای خود و غذا خوردنتان اختصاص دهید تا از هر لقمه ای که به دهان می‌برید، استفاده کنید.

او در ادامه بیان کرد: هر نوع عملی که منجر به ایجاد استرس و سرعت بالای غذا خوردن می‌شود را از خود دور کنید زیرا استرس، کار گوارش را دچار اختلال جدی می‌کند. نشسته و در حالت آرام غذا خوردن به تعادل غذایی کمک کرده و اجازه نمی‌دهد که بدن دچار مشکلاتی مانند چاقی و اضافه وزن شود. اولیایی در پایان تصریح کرد: توصیه می‌کنیم تا حد امکان بهترین حالت، زمان و مکان را برای غذا خوردن خود اختصاص دهید. حداقل زمان غذا خوردن بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است تا فرآیندهای کامل مربوط به هضم و جذب انجام شود.

بیماری خطرناکی که با مصرف زیاد سس کچاپ ایجاد می‌شود

گروه تغذیه و سلامت – مصرف بیش از حد سس گوجه فرنگی یا کچاپ بیماری‌های جدی برای کودکان به دنبال دارد.

در حالیکه که کارشناسان نسبت به خوردن زیاد سس کچاپ هشدار می‌دهند، اما همچنان این ماده غذایی در نزد بسیاری از مردم محبوب است.

دکتر شریف هاتا مشاور بهداشت عمومی و درمان های پیشگیرانه می‌گوید: سس کچاپ در ترکیبات خود حاوی بسیاری از مواد مضر برای سلامتی انسان است.

او افزود که از جمله این مواد خطرناک، کنسانتره گوجه فرنگی، شربت ذرت با فروکتوز بالا، سرکه مقطر، شکر و مواد نگهدارنده است.

این پزشک تاکید کرد: مصرف زیاد سس گوجه فرنگی آسیب های زیادی به سلامتی وارد می کند و تبعاتی از جمله چاقی و دیابت را به دنبال دارد؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی قند است. کچاپ همچنین سلول‌های کبدی را از بین می برد، زیرا حاوی درصد بالایی از شربت ذرت با فروکتوز بالا است. مصرف بیش از حد سس گوجه فرنگی یا کچاپ باعث تضعیف ایمنی بدن می شود و کودکان را به بیماری های سیستم عصبی مانند اوتیسم مبتلا می کند؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی جیوه است که یک ماده معدنی بسیار سمی است و باعث ایجاد عوارض در مغز می شود.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
SAYDA
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰